

# ¡Tu embarazo!



¡Hola! Hoy hablaremos de algunos temas básicos que se refieren al embarazo. Esta lección se divide en seis secciones pequeñas:

1. El Aumento de Peso
2. Una Alimentación Saludable
3. El Tomar las Vitaminas
4. Las Cosas que hay que Evitar
5. La Salubridad con los Alimentos
6. Alimentando al bebé

¡Empecemos!

## **El Aumento de Peso**

Es probable que usted ya sepa que es necesario aumentar de peso durante el embarazo. Algunas de sus preguntas pueden ser: ¿Por qué necesito ganar peso? ¿Cuánto peso debo ganar? ¿Quién me puede decir lo que necesito saber?

El peso que debe aumentar depende del peso que usted tenía antes de quedar embarazada. El doctor o la partera pueden ayudarle a saber que es lo correcto para usted. Es necesario ganar suficiente peso, pero se debe evitar ganar con exceso.

La actividad física con regularidad puede ayudar a que usted esté en forma y además a sobrellevar los dolores del parto. Caminar, nadar y los ejercicios aeróbicos de bajo impacto son muy buenas opciones. Antes de empezar o continuar con un programa de ejercicio, hable con su doctor.

---

## **Una Alimentación Saludable**

¡No hay un plan de “comida mágica” que seguir durante el embarazo! Recuerde lo que es básico. La Pirámide de los Alimentos es una excelente guía para comer saludablemente. Las mujeres que son jóvenes, puede ser que necesiten una porción extra del grupo de la leche. A todos nos gusta lo dulce, pero comer con frecuencia de los artículos de la punta de la Pirámide de los Alimentos puede interferir con el comer otras comidas que son más nutritivas. ¿Cuál sería la manera de comer algo dulce y que al mismo tiempo sea algo saludable?

- Tome un vaso de leche con chocolate o coma pudín (hecho con leche descremada).
- Haga su propia granola (mezclando cacahuates, pasas, y trocitos de chocolate). Una porción es ½ taza, separe las porciones en bolsitas plásticas (con el objeto de evitar el comer de más).
- Corte fruta fresca del tamaño de una paleta de hielo y añádale también un palito de paleta. Congélelas en un recipiente plano. Cuando ya estén congeladas, envuélvalas con un plástico adecuado para el congelador. ¡Disfrute una por una!

Si su peso era adecuado antes de estar embarazada, sólo necesita 300 calorías extras desde el primer día en el que cumple 4 meses de estar embarazada. Estos son unos ejemplos de lo que pueden ser 300 calorías:

- una taza de yogurt sin grasa y media manzana
- 1 pieza de pan de trigo con 2 cucharadas de crema de cacahuete
- ½ taza de cereal de cebada y pasas con ½ taza de leche descremada y un plátano pequeño.

---

## El tomar las Vitaminas



Siempre siga los consejos del doctor cuando se trate de las vitaminas prenatales. ¿Aún no las está tomando? Hable con su médico. Durante el embarazo, el cuerpo necesita más hierro para estar sano. Las vitaminas prenatales son una forma en las que usted puede obtener el hierro necesario.

¿Ha usted escuchado hablar acerca del Ácido Fólico? El comer alimentos ricos en Ácido Fólico puede ayudar a la formación correcta del cerebro y la espina dorsal del bebé. Los cereales de WIC, el jugo y los frijoles son muy buenas fuentes de Ácido Fólico.

La organización llamada “The March of Dimes” puede ayudarle a aprender más acerca del Ácido Fólico. La dirección electrónica de tal es: [www.marchofdimes.com](http://www.marchofdimes.com) Busque bajo el tema de Ácido Fólico.

Por una razón u otra, hay muchas mujeres interesadas en tomar hierbas “medicinales”. Muchas de las hierbas no han sido estudiadas lo suficiente...por lo que no sabemos si causan daño o no. Sería muy buena idea el hablar con el doctor si usted está tomando o piensa tomar alguna hierba de ese tipo.



## Las Cosas que Hay que Evitar

- Alcohol. ¿Por qué? El alcohol aumenta el riesgo de que un bebé nazca con retraso mental, con problemas de aprendizaje y defectos de nacimiento muy grandes.
  - Fumar. ¿Por qué? Por que hay riesgo de que el bebé nazca antes de tiempo (prematuramente), o nacer con muy poco peso (de bajo peso). Su bebé también puede nacer adicto a la nicotina del cigarro. Aléjese de todo humo de cigarro. Es tan malo para usted como para su bebé!
  - Drogas. ¿Por qué? Las drogas pueden causar que el bebé no crezca bien, causar que nazca bajo de peso y aún, causar su muerte.
- 

## Salubridad con los Alimentos

Hay algunos alimentos que pueden causar una enfermedad llamada listeria, esa enfermedad le puede hacer bastante daño tanto a usted como a su bebé. Para evitar la listeria hay que asegurarse de cocinar muy bien las carnes y de que los sobrantes de las comidas así como las salchichas y carnes frías (para sandwiches) se cocinen hasta que estén vaporizando de caliente. Para evitar la listeria, no coma quesos frescos y suaves, como el “Brie”, “Feta”, “Blue” y “Camembert”.

El tiburón y pescados como el “pez espada”, “pez caballa” y “tile fish” tienen un contenido muy grande de mercurio. El mercurio en concentraciones grandes puede ser peligroso tanto para la madre como para el bebé. Evite este tipo de pescados. Usted puede consumir por semana y con seguridad alrededor de 12 onzas de otro tipo de mariscos (atún de lata, salmón y camarón).

---

## ¿Alimentando a su Bebé?

¡Es buena idea el de ir pensando en este tema desde ahora! La lactancia materna puede llegar a ser una de las épocas más felices de la madre. El amamantar puede confortar a su bebé, la leche humana siempre está a la temperatura adecuada y lista para tomar. No hay problemas de preparación. El amamantar es la forma natural de empezar la vida y un proceso natural para el cuerpo de la madre. El amamantar un bebé puede controlar su propio apetito. En la clínica de WIC hay personas que le pueden ayudar a tener éxito con la lactancia. No tenga miedo de hablar con el personal de la clínica si es que llega a tener alguna pregunta.

Ahora, por favor conteste las preguntas que están al final de esta lección.



¡Esperamos que usted haya disfrutado esta lección que habla del embarazo!



Por favor conteste las siguientes preguntas. Cuando haya terminado, regrese esta hoja a su maestra de WIC. ¡Gracias!

1. Escriba algo de lo que usted aprendió de esta lección.
2. ¿Qué hará para ser físicamente activa día con día? ¿Qué es lo que usted hace con mucho placer?
3. Mencione alguna forma en la que usted pudiera recordar el tomarse las vitaminas diariamente.
4. ¿Qué es lo que usted comerá para obtener el ácido fólico que se necesita durante el embarazo?
5. ¿Qué es lo que usted piensa de la lactancia materna? ¿Cómo puede ayudarle WIC?

## **Referencias:**

Weight-control Information Network, "Fit For Two". U.S. Department of Health and Human Services. December 2002.

Diane Wiessinger, MS, IBCLC. [www.wiessinger.baka.com](http://www.wiessinger.baka.com). "Breast or Bottle".

ADA Position Statement, "Position of the American Dietetic Association: Nutrition And Lifestyle For A Healthy Pregnancy Outcome". May 3, 2002. Effective until December 31, 2007.

The American College of Obstetricians and Gynecologists, "Exercise During Pregnancy". ACOG Patient Education. May 1998.

Information about the Developing Embryo and Fetus, about Abortion, and about Abortion Alternatives." Utah Department of Health. Division of Community and Family Health Services. March 2001.